

Rêve de femmes

1ères Rencontres des Cultur'Elles Créatives

les **5, 6, 7 juin 2015**

à la Danse des Papillons en Drôme Provençale

L'Art de vivre au féminin, ateliers participatifs, concerts, conférences, portraits de femmes, expos d'artistes, partages créatifs... Une invitation « en live » à s'ouvrir au Féminin Sacré pour les hommes et les femmes en chemin.

www.revedefemmes.net
culturelles.creatives@gmail.com
+33 (0)6 45 82 84 72

Sommaire

Tarifs des rencontres

Si vous êtes abonné-e (en cours), vous bénéficiez d'une remise de 10 € sur le pass 3 jours.

1 jour / 1 pers : vendredi 50€, samedi 70€, dimanche 50€
1 jour / 2 pers : ven 90€, sam 130€, dim 90€
2 jours / 1 pers : 100€, 2 jours / 2 pers : 180€
3 jours / 1 pers : 140€, 3 jours / 2 pers : 260€
-10 € / personne abonnée (abo en cours) pour le pass 3 jours

Pour vous inscrire, envoyez un chèque correspondant au montant du forfait que vous choisissez à l'ordre de l'association Rêv'Elles ainsi que le bulletin d'inscription.

Envoyez le tout à
La Danse des Papillons
4905 route de Dieulefit
F - 26770 LA ROCHE SAINT SECRET

Fiche d'inscription

Nom .... Prénom ....

Adresse ....

Téléphone .... Email ....

- Je m'inscris pour : ☐ le vendredi ☐ le samedi ☐ le dimanche (cocher le-s jour-s)
et joins un chèque de .... € (voir tarif ci-dessous) à l'ordre de l'association Rêv'Elles pour réserver ma place. Pour les personnes habitant l'étranger : contacter les Cultu'relles Créatives. culturelles.creatives@gmail.com
- Pour co-créer ensemble cet événement : je diffuse volontiers à mon réseau par mail, autour de moi, flyers, affiches.
- J'ai envie de participer à la préparation de cet événement (en amont, ou/et pendant les Rencontres) en tant que bénévole.
- Je propose un hébergement pour .... personnes, à .... km de la Danse des Papillons
- J'ai besoin d'être hébergé-e. Merci de m'envoyer la liste des hébergements.
- Je suis interessé-e pour co-voiturer :
je pars de .... j'ai ...... places.
- Je suis d'accord pour que mon adresse mail et téléphone soient communiqués aux personnes qui demanderont un hébergement/co-voiturage.
Renvoyer le tout à : La Danse des Papillons - 4905 route de Dieulefit F - 26770 ROCHE SAINT SECRET BECONNE
- **Tarifs :**
Si vous êtes **abonné-e (en cours)**, vous bénéficiez d'une remise de 10€ sur le pass 3 jours. Merci d'envoyer un chèque à l'ordre de l'association Rêv'Elles ainsi que ce bulletin pour confirmer votre inscription.
1 jour / 1 pers : vendredi 50 €, samedi 70 €, dimanche 50 €
1 jour / 2 pers : vendredi 90 €, samedi 130 €, dimanche 90 €
2 jours / 1 pers : 100 €, 2jours / 2 pers : 180 €
3 jours / 1 pers : 140 €, 3 jours / 2 pers : 260 €
-10 € / personne abonnée (abo en cours) pour le pass 3 jours
culturelles.creatives@gmail.com www.revedefemmes.net Tél. : 06 45 82 84 72
Demandes, suggestions, autre ....

....

Au plaisir de vous rencontrer,
L'équipe de Rêve de Femmes

Programme (Sous réserve de modifications)

Gratiferia

Espace de troc où chacun pourra cultiver l'art du don, l'apprentissage du recevoir. Apportez ce que vous avez envie de partager, non pour vous débarrasser, mais dans la joie d'offrir, de donner, d'ouvrir votre cœur. Apportez par exemple vos semences, tissus, vêtements, accessoires, bijoux...



Extérieur

Nydia : Création cabane en cob / 3 jours

Pour cet atelier il est nécessaire de vous inscrire à l'avance.

Lydia : Éveillons notre intelligence collective au sein de Rêve de Femmes
Une ambiance conviviale, des rencontres et des idées…
Nous vous invitons à participer à un atelier collectif de type « World café », pour creuser, fouiller et affiner des sujets chers à Rêve de femmes et à ses lectrices-teurs. Un atelier dynamique et ludique pour une belle contribution coopérative au service de ce projet pas comme les autres.

Vendredi 5

Cérémonie d'Ouverture de 13h30 à 15h

Efféa Aguiléra et Olivier Simonnet (1h)
& Présentation des Rencontres (45mn)

La **Cérémonie d'Ouverture** nous permettra d'ouvrir ensemble ce week-end, de nous relier à la Terre par le chant, la danse, les tambours et d'accueillir les cadeaux que chacun recevra et offrira au cœur du Féminin Sacré de l'Être, pour les hommes et pour les femmes. Votre tambour est le bienvenu.

Tout l'après-midi : Janick Roussel : Création d'un jardin en butte.

15h30 - 17h

- Marie Pénélope Peres : Mouvements féminins universels
- Delphine L'Huilier : Wutao
- Anne Petit et Jean Grimard : Grandir en couple, l'histoire d'une Vie. 1/3
- Camille Case : Atelier d'écriture
- Émilie Blanc : Les Cycles du Féminin
- Sophie Guénin : Entrer en contact avec son élan créateur
- Maïtie Trelaun : Harmonisation d'été / cycle de femme
- Jeanne Henocq : Idogo

17h30 - 19h

- Yann Marty : Conférence : Féminin, masculin, de la préhistoire à nos jours.
- Christine Gatineau : Graine d'héroïne nos ressources et stratégies
- Jutta Lenze : Atelier découverte olfactive : Quand le souffle du féminin inspire les hommes... et les femmes
- Karine Nivon : Épanouissement Intime homme/femme
- Séverine Lecacheur : Mandal'âme
- Lydia Pizzoglio : Yoga du rire
- Sarah Arbona : Rituel pour honorer la terre

20h30

- Nicolas Raccah : Les silencieuses

Samedi 6

8h - 9h

- Éveil corporel & méditation

9h30 - 11h30

- Véronique Pioch : Danser et être dansé
- Delphine L'huilier : Féminin sans tabou
- Stéphane Deconinck : Phytoépuration
- Cécile Sternisa : Chant collectif
- Philippe Baudot : Cercle d'hommes
- Yael Catherinet : La femme guérisseuse en soi
- Claudine Mouton : Marche, ancrage, avec la licorne intérieure
- Julie Graziani : Cuisine créative et sauvage

Tout l'après-midi : Janick Roussel : Création d'un jardin en butte.

14h - 16h

- Dominique Verdet : Le rôle de la maladie dans notre vie
- Paola Broggi : Armofemmi
- Anne Petit et Jean Grimard : Grandir en couple, l'histoire d'une Vie. 2/3
- Blandine Chomel : Mettre au monde dans le plaisir et la joie
- Karen Cayuela : Table ronde la femme & la lingerie
- Véronique Viala : La terre, éveil au féminin sacré
- Florence Santoni : Autour de l'arbre, créativité et ancrage
- Jean-Luc Girard : Passerelle éco et habitat groupé

17h - 19h

- Jean-Marie Verdet : L'intolérance au gluten, parlons-en ou comment la flore extérieure est en lien avec la flore intérieure
- Jeanne Henocq : Idogo
- Émilie Blanc : La symptothermie
- Véronica Morosi : Essences aura-soma
- Camille Case : Atelier d'écriture puis lecture
- Sophie Guénin : Entrer en contact avec son élan créateur
- Catherine Keller : Djembe et argile

20h30

- Lucie Galibois la caravane passe

Dimanche 7

8h - 9h

- Éveil corporel & méditation

9h30 - 11h30

- Nathalie Geetha : Vivre selon l'ayurveda au Féminin
- Cécile Sternisa : Chant collectif
- Philippe Baudot : Le mandala de l'être (3h)
- Béatrice Lhériteau : Création intuitive, peinture, argile...
- Efféa Aguiléra : Périnée, souffle et temple intérieur
- Sophie Rousseau & Olivier Simonnet : Couple et CNV

13h30 - 15h30

- Michèle Raulin : Les phases de la Lune
- Heidi et Bernard Burgin : Cercle de tambour
- Anne Petit et Jean Grimard : Grandir en couple, l'histoire d'une Vie. 3/3
- Séverine Lecacheur : Référentiel Naissance
- Clémence Laloue : Vers une éducation à l'autonomie
- Claire Jozan-Meisel : Moon Lodge

Cérémonie de clôture de 16h à 17h30

La **Cérémonie de Clôture** sera l'occasion de « boucler la boucle », de refermer la spirale ouverte dans l'espace-temps et de nous retrouver chacun en son sein, riches de nos vécus communs, de nouveaux possibles.












Tente 4


Sous le chêne · Spectacle · Jardin · Cabane COB

Nous avons imaginé une célébration « en live » à s'ouvrir au Féminin Sacré pour les hommes et les femmes en chemin, des ateliers, des conférences, des spectacles, une réflexion commune et participative sur l'à-venir de Rêve de Femmes.

Cette manifestation a pour but de permettre à l'association Rêv'Elles de continuer ses projets, de nous réunir, de créer et de participer ensemble aux réseaux qui engendrent et développent un monde au service du féminin de l'Être.
Elle sera le reflet de ce que chacun y apportera, au service d'une intelligence collective.

Les intervenants



Anne Petit et Jean Grimard

Vendredi 5 juin
15h30 - 17h
Atelier couple (1/3)
L'approche relationnelle IMAGO

Samedi 6 juin
14h - 16h
Atelier couple (2/3)
L'approche relationnelle IMAGO

Dimanche 7 juin
13h30 - 15h30
Atelier couple (3/3)
L'approche relationnelle IMAGO

Anne, également dite Anna. Ma démarche originale de médecin depuis 40 ans, de sexologue depuis 20 ans, de thérapeute de couple depuis 9 ans s'inscrit dans ma quête personnelle de compréhension du mystère humain, où est toujours convoquée une démarche psychocorporelle incluant l'aspect spirituel. Ce parcours a influencé et continue de colorer ma pratique professionnelle dans une constante transformation pour se déployer, aujourd'hui, dans une vision holistique de l'être. Mon cheminement de femme, d'épouse et de mère, colore joyeusement mon approche thérapeutique et j'aime bien me définir, actuellement, comme médecin des âmes et des cœurs.

Jean : Économiste de formation dans une quête de compréhension éthique, il a été homme de responsabilité et d'engagement tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel. Son vif intérêt pour les familles et l'éducation des enfants s'est manifesté par divers engagements associatifs : parents d'élèves et animation de chorale. Homme de cœur, il met aujourd'hui, de manière active, sa disponibilité et son énergie au service de son couple avec Anne et partage avec elle leur projet d'accompagner les couples désireux de donner du sens à leur vie et de s'inscrire dans une relation intime et consciente.

Atelier : Grandir en couple, l'histoire d'une Vie
Anne et Jean vous proposent de goûter à une approche qui leur a permis d'être là, toujours ensemble (la thérapie relationnelle IMAGO*), pour vous en parler aujourd'hui (!!...) et, surtout, pour vous proposer d'en expérimenter les bienfaits (les trois ateliers (vendredi, samedi et dimanche) sont complémentaires mais ils peuvent être chacun vécus individuellement). « Le drame contemporain, c'est la fuite des couples devant toute irritation et toute crise ». Christiane SINGER.

Béatrice Lhériteau



Dimanche 7 juin
9h30 - 11h30
Création intuitive, peinture, argile...

Artiste plasticienne, auteur de jeux de développement personnel. Je suis accompagnatrice en création intuitive, co-créatrice du tarot « Le Cercle d'Alliance » et auteur du jeu « Terre de Louve, révéler la femme sauvage » (éditions Le Souffle d'Or).

Atelier : Recontacter notre élan créateur
Après un temps de respiration, je vous guide au cœur d'un rêve éveillé. Nous allons ensuite à la rencontre de la matière (argile, peinture, pastels…) avec tous nos sens en éveil. Une intimité avec soi se tisse peu à peu et nous recontactons ainsi notre élan créateur. Cette ouverture bienveillante à soi permet de transformer nos freins pour enfin honorer nos ressources et nos talents.

Aucune expérience artistique n'est nécessaire pour participer à cet atelier.

Les intervenants



Blandine Chomel

Samedi 6 juin
14h - 16h
Mettre au monde dans le plaisir et la joie

Sage-femme depuis 25 ans, salariée puis indépendante, je me suis passionnée pour le suivi global. Je n'ai de cesse de faire valoir le droit à la naissance naturelle, respectueuse des femmes et des familles.

Atelier : Mettre au monde dans le plaisir et la joie
Dans un contexte sociétal, où, à juste titre, un engouement pour la naissance naturelle se concrétise, un changement de paradigme s'impose. Et si la naissance n'était pas ce qu'on nous a inculqué depuis des siècles ? Et si mettre au monde pouvait être jouissif ?...Qu'en dit la science ? les femmes ?
L'atelier comprendra des informations scientifiques, des partages, et une approche corporelle pour prendre conscience de notre potentiel orgasmique selon l'environnement proposé.

Camille Case



Rubriqueuse à Rêve de Femmes, enseignante dissidente (démission) j'anime en périphérie des ateliers culturels d'écriture créative, et des scènes slam (ouverte à l'oralité) tous public. Ecrivain et poétesse diseuse.
Publiée chez Universlam, « La Peau Lisse des Frontières ». Projet musical en cours avec une violoncelliste.

Atelier : Atelier d'écriture de deux heures avec un moment de restitution collective et publique des textes (ce qu'on appelle le slam). Je me propose aussi, en me déplaçant librement sur l'événement de dire des poèmes inspirés par les propos des conférenciers.







Carole Magnouac

Aventurière au service de la vie, passionnée par la relation j'expérimente à nouveau et depuis peu à travers l'Art (photo, dessin, peinture) la connaissance de Soi ! Mon nom d'artiste est Ila, j'ai 37 ans et ma créativité demande à chaque instant de s'épanouir encore et encore pour être en totale harmonie avec le flot de la vie Une.

Vivre le beau et le partager est ce qui m'importe et me porte !

EXPO : 9 diptyques : **photographies de Yonis** accompagnées du témoignage de la femme photographiée.

Catherine Keller



Musicienne depuis mon enfance, ingénieur de métier, j'ai un jour choisi de quitter le monde de la science pour créer des animations, spectacles et un accompagnement en art thérapie. C'est avec beaucoup de joie qu'aujourd'hui je transmets ma passion et permets à ceux qui le souhaitent d'aller à la rencontre de leur musique intérieure, de la libérer et de la jouer.

Atelier : Djembé et argile
Ensemble, nous jouons de façon improvisée sur les djembés et diverses percussions. C'est un beau moment pour aller à la rencontre de sa musique intérieure, musique guérisseuse et porteuse de vie. Avant de jouer, chacune pose une intention, ce rêve qui la fait vibrer. Un moment de création dans l'argile permet d'ancrer ce que nous avons exprimé en musique.

Samedi 6 juin
17h - 19h
Djembe et argile

Les intervenants



Cécile Sternisa

Atelier :
Chant collectif

Samedi 6 juin / 9h30 - 11h30
Dimanche 7 juin / 9h30 - 11h30

Musicienne éclectique, professeur de conservatoire DE, formatrice en expression vocale (Ecole de la voix), j'enseigne le chant et le piano, et propose des stages de chant polyphonique, spontané ou écrit, depuis 10 ans. Toujours en quête de nouvelles pistes créatives, je suis actuellement un séminaire d'animation d'ateliers d'écritures avec Jeanne Benameur.

Atelier : Chant collectif
Une mise en voix et en oreilles puis sur diverses pistes, nous chanterons le vent, le soleil, et plus si affinités ! Nul besoin d'être un chanteur expérimenté, ce moment est destiné à nous écouter, à créer ensemble, sur des bases simples et accessibles, pour un apprentissage de la liberté collective.

Christine Gatineau

Spécialiste de jeux & outils ludiques pour la connaissance de soir et de pratiques créatives. Elle a été responsable marketing des éditions Le Souffle d'Or pendant 13 ans. Dans le cadre de l'association Zéphyr Ludens, elle propose des ateliers, des coachings individuels et des séminaires. Elle est par ailleurs Community Manager du Festival du Féminin.

Atelier : Nous portons en nous de la graine d'héroïne !
Notre histoire personnelle nous amène à développer plus ou moins consciemment des ressources et des stratégies pour surmonter les épreuves, mettre en œuvre des projets, et aussi, tout simplement, tracer notre route dans notre quotidien de femme. Mais d'ailleurs, connaissez-vous vraiment vos propres ressources et stratégies ? Les Cartes Associatives sont des outils d'exploration intérieure qui développent la créativité, la communication et l'intelligence émotionnelle. Place au plaisir de jouer !



Vendredi 5 juin
17h30 - 19h
Graine d'héroïnes nos ressources et stratégies



Claire Jozan-Meisel

Dimanche 7 juin
13h30 - 15h30
Moon Lodge

Rubriqueuse à Rêve de Femmes, elle intervient sur la santé au naturel, enseigne le yoga et fait du conseil en menstrualité. Elle anime depuis 1999 des Moon Lodges, espaces féminins de ressourcement et d'exploration de soi-même.
La **Moon Lodge** était le lieu où les femmes amérindiennes se réunissaient lors de leur temps de lune, leur menstruation pour pouvoir se ressourcer et laisser émerger leur créativité.
La Moon Lodge que je vous propose se déroulera sous forme de cérémonie et vous permettra de poser une intention en la présence bienveillante des autres femmes.

Claudine Mouton

J'ai 51 ans. Je suis assistante sociale de formation. J'ai entrepris un chemin d'ouverture de conscience très tôt : sophrologie, naturopathie et psycho-énergéticienne. Je contribue en équipe à faire vivre un lieu d'échanges et de pratiques tournées vers le bien-être et la spiritualité.

Atelier : Temps d'ancrage
Après une marche consciente qui invite nos 5 sens à se tourner vers notre intériorité, un temps d'ancrage individuel et un temps de massage du dos à deux avec des balles de mousse, je propose une relaxation allongée qui nous invite à rencontrer notre licorne intérieure.



Samedi 6 juin
9h30 - 11h30
Marche, ancrage, avec la licorne intérieure

Les intervenants



Clémence Laloue

Dimanche 7 juin
13h30 - 15h30
Vers une éducation à l'autonomie

Vers une éducation à l'autonomie
Rubriqueuse à Rêve de Femmes, pages « Matern'elles ».
Eduquer. Un mot parfois vécu dans la rigidité ou l'abandon. Lors de cet atelier, je vous inviterai à réfléchir à comment peut-on accompagner l'enfant dans l'équilibre entre liberté et discipline. Une prise de conscience nécessaire pour qu'un jour notre enfant, intérieur ou réel, puisse pleinement prendre sa place au monde et s'y engager activement.

Je suis mère de deux enfants, éducatrice Montessori, et femme en chemin. C'est ainsi que je vous accueillerai dans cet espace de discussion.

Delphine Lhuillier



Vendredi 5 juin
15h30 - 17h
Wutao

Samedi 6 juin
9h30 - 11h30
Féminin sans tabou

Ethnologue de formation, responsable éditoriale de Génération Tao, elle a participé à la création du Centre Tao Paris et a cofondé le Festival du Féminin. Également enseignante et formatrice en Wutao®, elle est l'auteure du coffret-jeu « Tribal Tarot » éditions Le Souffle d'Or et « Le féminin sans tabou » éditions Eyrolles.

Libérer la douce puissance de notre matrice avec le Wutao : libérer notre bassin et notre matrice tout en construisant notre verticalité, c'est ce que propose la pratique du Wutao. L'intention portée sur l'ancrage, la libération du souffle, le sentiment du geste et la fluidité de la colonne vertébrale éveillent notre créativité, notre inspiration et notre élan de vie. L'énergie ainsi remise en circulation permet d'aborder sa féminité d'une manière nouvelle en osant incarner une femme enracinée et sensible, en éveillant l'âme de notre corps, en nous ouvrant à nous-même et au monde.

Féminin sans tabou, prêtes à vous réinventer ?
C'est quoi vos tabous à vous ? Comment vous réapproprier votre corps et votre sexualité ? Réveiller votre créativité et vos désirs ? Épanouir votre énergie sexuelle et oser l'amour ? Entre conférence et atelier expérientiel, de nombreuses interactions prendront place dans cet atelier qui vous invite à vous réinventer.

Dominique et Jean-Marie Verdet

Samedi 6 juin
14h - 16h
Le rôle de la maladie dans notre vie

Samedi 6 juin
17h - 19h
L'intolérance au gluten, parlons-en !

Dominique et Jean-Marie sont médecins de formation. A un jour près, ils ont le même âge.
Alors qu'ils étaient encore étudiants en médecine, ils ont acheté une ferme qui était une usine à pommes pour transformer la terre et y faire pousser en agriculture biologique des céréales qui résistent à la sècheresse et aux terrains pauvres.
Très marqué par le collectif Roosevelt, forum civique, Jean-Marie est appelé à enseigner au Burkina Faso comment échapper à l'agriculture intensive et aller vers le « bio ».
En cohérence avec ce que la vie leur apprend, ils se laissent conduire par ce qui vient.

Ateliers :
Dominique : Le rôle de la maladie dans notre vie.
Dominique vous communiquera sa compréhension de l'humain dans sa globalité.

Jean-Marie : L'intolérance au gluten, parlons-en !
ou comment la flore extérieure est en lien avec la flore de notre corps.
Flore extérieure et flore intérieure ont le même lien que le microcosme avec le macrocosme. Il est essentiel de se poser cette question : quel gluten mangeons-nous ? A quoi sommes-nous intolérants ?

Les intervenants



Efféa Aguiléra

Thérapeute corporelle et psychocorporelle, danse thérapeute en Expression Sensitive®, chorégraphe de danse sacrée, Moon Mother avancée. Impliquée dans l'Eveil du Féminin depuis de nombreuses années, elle anime des cercles et des retraites pour les femmes. Spécialiste de l'anatomie-physiologie vivantes et appliquées, elle a créé une approche du périnée passant par le corps, le cœur et la conscience apportant un regard novateur.

Atelier : Périnée, souffle et temple intérieur pour femmes et hommes car pour les unes comme pour les autres le périnée est impliqué dans la fonction de la respiration. Sur cette base, Efféa a conçu toute une série de propositions ludiques avec rire et souffle pour mobiliser et rencontrer la force de notre plancher pelvien. Elle a aussi imaginé d'autres explorations plus intérieures dans lesquelles se rencontrent périnée et voix, pour s'installer dans son Temple intérieur.


Dimanche 7 juin
9h30 - 11h30
Périnée, souffle et temple intérieur



Emilie Blanc

Vendredi 5 juin
15h30 - 17h
Les Cycles du Féminin

Samedi 6 juin
17h - 19h
La symptothermie

Curieuse de la vie, celle-ci m'a emmenée un jour à la rencontre de la « Symptothermie ». J'ai expérimenté cette méthode de contraception pendant un an et demi et mon regard sur mon corps, ma féminité, mon cycle a complètement changé... En fait j'avais fait le bon choix, celui d'être une Femme.

Aujourd'hui, je me fais un plaisir d'organiser des cercles de paroles et des journées de formations autour de la féminité, pour célébrer ensemble et honorer le bel être que nous sommes.

Ateliers : La Symptothermie, Les cycles du féminin
Je vous ferai découvrir cette merveilleuse méthode qui permet aux femmes de se relier à leur intimité. Les inviter à comprendre davantage la danse des hormones qui les animent, pour pouvoir cheminer sereinement en alliance avec leur cycle.

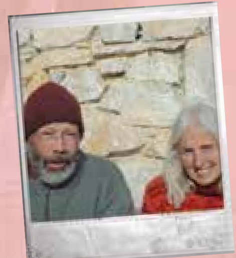


Florence Santoni

Je suis artiste peintre et animatrice en arts plastiques depuis 25 ans pour un public d'adultes et d'enfants. Ma source d'inspiration est la nature que ce soit dans une représentation réaliste ou symbolique. Mes thèmes de prédilection sont les arbres et le cosmos.

Atelier : Autour de l'arbre, créativité et ancrage
Créer une peinture autour du thème de l'arbre qui permette à la personne le réalisant de savoir après lecture de l'œuvre comment elle s'ancre.

Samedi 6 juin / 14h - 16h
Autour de l'arbre, créativité et ancrage



Heidi et Bernard Burgin

Heidi : Aux sons des chants des oiseaux, du murmure de l'eau, du bruissement du vent dans les arbres mon cœur s'ouvre.
Bernard : Photographe, agriculteur, archer.

Atelier : Cercle de tambour
Notre cœur bat à travers le tambour et notre voix l'accompagne doucement.

Dimanche 7 juin
13h30 - 15h30
Cercle de tambour

Les intervenants

Jannick Roussel



Depuis plusieurs années, je m'intéresse à la permaculture et la mets en pratique avec différentes expérimentations appliquées au jardin (buttes auto-fertiles, lasagna-beds), dans des projets pédagogiques et des projets de vie.

Atelier : Création d'un jardin en butte auto-fertile
A partir de la valorisation des déchets verts et autres, l'objectif est de produire un espace riche et vivant, résistant à la sécheresse, à l'excès de pluie, qui permettra un jardinage délivré du travail du sol, durable, respectueux de l'environnement et porteur d'avenir.

Vendredi 5 juin
Après-midi
Création d'un jardin en butte

Samedi 6 juin
Après-midi
Création d'un jardin en butte

Jean-Luc Girard



Samedi 6 juin
14h - 16h
Passerelle éco et habitat groupé

Directeur de la revue Passerelle-Eco. Ingénieur défroqué, papa de 2 enfants, confit de mazurka et écorcheur de violon, Jean-Luc Girard œuvre à diffuser les savoir-faire de l'écologie pratique et du vivre ensemble. Au tournant du millén'ère il initie le réseau d'annonce de l'Écovillage Global avec la revue Passerelle Eco.

Atelier : Tu es motivé/e par l'habitat groupé ?
L'atelier propose l'étude ludique, en petit groupe, de ce que les participants pourraient partager concrètement, ou pas, ensemble en habitat groupé.

Jeanne Henocq



35 ans d'enseignement dans l'Education Nationale. 30 ans de pratique du yoga et 20 ans d'enseignement du yoga dans les MJC de la région. 10 ans de pratique et 6 ans d'enseignement de l'Idogo. J'ai aussi beaucoup écrit et je viens de publier un recueil de poèmes « Parfum d'exil », poésie non égotique profonde, méditative et symbolique.

Atelier : L'idogo (mouvements doux avec bâton)
Je propose deux temps de pratique chacun de 1H15 pour l'Idogo répartis sur deux jours et deux temps de 1H30 pour les ateliers (1h 30 chacun)

Vendredi 5 juin
15h30 - 17h
Idogo 1/2

Samedi 6 juin / 17h - 19h
Idogo 2/2

Josiane Bérenguier



De l'enseignement, à la création de centre de bien-être et développement personnel, d'apithérapeute amoureuse à la rencontre du corps et de sa dimension ontologique et holistique, harpiste sur les cordes de la Vie… Nomade toujours en chemin…

Atelier soin :
Aller à la Rencontre de soi-même par la rencontre de ses pieds, un massage personnalisé et intuitif d'environ 30 minutes qui va vous offrir un contact à la terre plus intense, léger, subtil et doux…

Julie Graziani



Depuis plus de dix d'ans, je cuisine local, bio, végétarien et sans gluten pour raisons de santé et d'écologie. Il m'a fallu réapprendre à cuisiner avec toutes sortes d'ingrédients plutôt inhabituels. J'ai appris et développé au fil des années une cuisine appétissante et surtout variée auprès de personnes compétentes.

Atelier : Cuisine créative et sauvage
Pas besoin d'être « sans et ni »..., c'est juste une invitation à découvrir le potentiel d'ingrédients variés et nourrissants pour une cuisine de tous les jours, simple, équilibrée et savoureuse. Qu'allons-nous manger, penserez-vous peut-être ? Laissez-vous surprendre par les plantes sauvages que nous cueillerons, cuisinerons et dégusterons ensemble.
Elles seront accompagnées de crêpes de pois chiche, de tartinade de tofu, de croquettes de millet....

Samedi 6 juin
9h30 - 11h30
Cuisine créative et sauvage

Les intervenants



Jutta Lenze

Rubriqueuse à Rêve de Femmes, Heilpraktiker Aroma & Massothérapeute Auteure... Formatrice.
Jutta est Rubriqueuse dans Rêve de Femmes.

Atelier : Découverte autour des huiles essentielles féminines : souffle - respiration, méditation, exploration, découverte de son féminin caché...


Vendredi 5 juin / 17h30 - 19h
Atelier découverte olfactive : Quand le souffle du féminin inspire les hommes... et les femmes

Karen Cayuela



Rubriqueuse à Rêve de Femmes, divers chemins ont inspiré mon travail actuel.
Auparavant costumière de théâtre avant de me former à l'agriculture biologique, j'ai progressivement découvert la Voie de l'écologie intérieure, le travail de ma propre Terre.
Je me suis alors passionnée pour l'hygiène Féminine alternative, cultivant mon jardin, le chaudron bouillonnant de créativité.
A découvrir : la collection de lingerie YOGA SPIRIT...
Karen est Rubriqueuse à Rêve de Femmes.

Activités :
- Stand de lingerie artisanale (vente)
- Atelier « confection d'un protège-slip »... venez avec des chutes de coton rouges.
- Table ronde au sujet de l'image de la Femme, en témoignant de ma démarche dans l'univers de la lingerie.


Samedi 6 juin
14h - 16h
Table ronde la femme et la lingerie


Date
Confection d'un protège-slip



Karine Nivon

Cofondatrice, éditorialiste et rédactrice en chef de la revue « Rêve de Femmes » et conceptrice de l'agenda lunaire « Rêv'Elles », j'ai grand plaisir à co-créer ces hymnes à la Beauté, au Féminin Sacré.
Co-auteure de « Terres de femmes » éd Regard & Voir.
Thérapeute psychocorporel, accompagnante en épanouissement intime, j'anime et co-anime des stages de Tantra, de Tao, et d'autres en lien avec les cycles internes et ceux de Gaïa.
Avec Gérard, mon compagnon, nous avons créé La Danse des Papillons, lieu d'accueil et de ressourcement en Drôme Provençale.

Atelier : Épanouissement intime homme / femme
En même temps que la femme s'est émancipée, sa sexualité s'est virilisée, appauvrissant la relation intime au détriment du couple. L'énergie sexuelle féminine s'est enfouie, cachée au plus profond de l'être.
La voie de l'épanouissement est un moyen pour nous éloigner des vieux schémas, familiaux ou culturels, liés à la honte, au devoir ou aux projections des autres générations et nous rapprocher du plaisir de vivre la sexualité à laquelle nous aspirons.

Vendredi 5 juin
17h30 - 19h
Épanouissement intime homme/ femme

Lucie Galibois la caravane passe



On vous invite à un voyage autour du monde par le biais de la musique tzigane. Les pays traversés sont nombreux : de la Hongrie, où Lucie a séjourné pendant trois ans, en passant par le monde gitan, la Roumanie, la Serbie, l'Albanie, la Russie, et encore plus loin, l'Arménie, le Yémen, l'Afghanistan, le Mexique, la Tunisie et le Québec aussi...
Car on sait où ça commence, mais pas où ça finit...

Concert et bal folk : Nous vous proposons de danser sur ces musiques d'Europe de l'Est, des danses que vous connaissez tous : valses, scottish, cercles circassiens, bourrées... Nous vous proposons aussi quelques danses de l'est (czardas, kolo, hora...) à apprendre ensemble et aussi des danses libres.
Au final, un bal folk un peu spécial.

Samedi 6 juin
20h30
Concert et Bal folk

Les intervenants



Vendredi 5 juin
17h30 - 19h
Yoga du rire

Eveillons notre intelligence collective au sein de Rêve de Femmes

Lydia Pizzoglio

Je co-fonde l'Université du Nous, dans laquelle je développe des compétences de formatrice (gouvernance partagée et Tao-animation) et de coaching au leadership. Formée en outre, à la communication non violente, au yoga du rire et à la sophrologie, je tente d'apporter mes qualités de communication, de fédération et de rigueur dans l'expérience en interne et au partage vers l'extérieur. Je travaille ainsi à ma propre capacité de transition et de changement pour une transformation sociétale effective.

Ateliers : Yoga du rire
Éveillons notre intelligence collective au sein de Rêve de Femmes
Une ambiance conviviale, des rencontres et des idées…
Nous vous invitons à participer à un atelier collectif de type « World café », pour creuser, fouiller et affiner des sujets chers à Rêve de Femmes et à ses lectrices. Un atelier dynamique et ludique pour une belle contribution coopérative au service de ce projet pas comme les autres.

Maïtie Trelaün

Si sa foi inébranlable dans le Vivant l'a conduite au métier de sage-femme à domicile, sa passion pour le mouvement l'accompagne dans les dédales passionnants du cycle de la femme. Danseuse, conférencière et formatrice, elle développe une approche originale du coaching thérapeutique. Lors de ses stages, elle invite les femmes à révéler l'unicité de leur plein potentiel.

Atelier : Harmonisation d'été : c'est en s'appuyant sur la saison de la Terre et les phases de la Lune que Maïtie vous entraîne à la découverte de vos saisons afin de d'honorer vos cycles de femme (menstruel, maternité et vie) et retrouver l'unicité de votre source de Femme en lien avec toutes les femmes de la Terre.



Vendredi 5 juin
15h30 - 17h
Harmonisation d'été / cycle de femme



Vendredi 5 juin
15h30 - 17h
Mouvements féminins universels

Marie Pénélope Peres

Accompagne les femmes par le corps, les plantes et la symbolique depuis plus de quinze ans. Professeure de Yoga, Qi gong et mouvement sensoriel, danseuse et artiste plasticienne, elle est aussi formée à la naturopathie, à l'aromathérapie énergétique, à diverses formes d'art-thérapie et au coaching artistique. Co-auteur de « Sagesse et pouvoirs du cycle féminin » paru au Souffle d'Or.

Atelier : Qi gong de la femme
(crée par Mme Liu Ya Fey).
Avec cette séquence de Qi Gong nous entrons dans la fluidité.
Dans une douceur ondulante, cette séquence stimule la circulation de l'énergie dans chacun des vaisseaux responsables de l'équilibre hormonal féminin. L'enchaînement des mouvements est accessible et bénéfique à toute femme quel que soit son âge.

Michèle Raulin

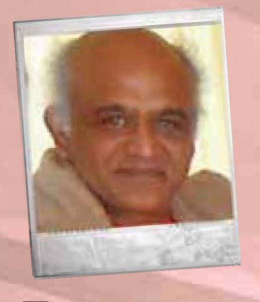
Rubriqueuse à Rêve de Femmes et dans l'agenda Rêv'Elles, médecin psychothérapeute et auteure de deux livres sur l'astrologie médicale et le symbolisme du cycle soli-lunaire.

Conférence : Le symbolisme du cycle soli-lunaire
Le symbolisme du cycle soli-lunaire s'est perdu au cours des âges, bien qu'il reste le fondement de la plupart des calendriers. J'expliquerai comment ce symbolisme a pu être retrouvé. Je rappellerai comment observer ce cycle dans le ciel, pour rester connecté. Puis je donnerai des éléments de contenu symbolique pour rester en phase avec les lois de la Nature éveillées jour après jour.



Dimanche 7 juin
13h30 - 15h30
Les phases de la Lune

Les intervenants



Mukul Kumar

revedefemmes.org

Indien d'origine, j'ai plus de 25 ans d'expérience dans le développement économique durable international, travaillant en tant qu'entraîneur/coach d'affaires pour plusieurs entreprises sociales et durables en Suisse. Je pratique le tantra, yoga, danse et méditation depuis de nombreuses années.

www.revedefemmes.org
Il présentera ce Vortail, plate-forme multimédia interactive pour partager, discuter, collaborer et disséminer la connaissance, des produits et services au féminin éthique et développer une communauté en ligne autour des thèmes de Rêve de Femmes.

La version bêta sera testée et utilisée pour un groupe fermé de membres choisis (les abonnés à Rêve de Femmes).

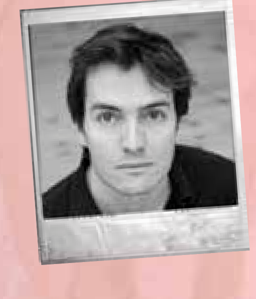
Nathalie Geetha Babouraj



Dimanche 7 juin
9h30 - 11h30
L'art de vivre selon l'ayurveda au féminin

Rubriqueuse à Rêve de Femmes, se passionne pour les Arts du soin et la santé intégrative. Après une carrière de médecin, elle devient coach de santé intégrative pour accompagner les personnes sur leur chemin de santé, s'inspirant de l'art de vivre selon l'Ayurveda, la danse indienne et la créativité.

Atelier : L'art de vivre selon l'Ayurveda au féminin
Développer sa créativité et la connexion à soi avec une exploration dansée, multisensorielle et méditative. Nos « pinceaux » dans cette invitation au mouvement intérieur : Mudras, Chakras, Couleurs et Eléments de la nature. Bienvenue. En Vous...



Nicolas Raccah

Vendredi 5 juin
20h30
Les silencieuses

Après une maîtrise de Philosophie, j'ai appris mon métier de comédien à l'ENSATT. J'ai beaucoup joué dans des théâtres durant 8 ans, après quoi j'ai reconsidéré mon métier il y a 7 ans en créant mon premier spectacle, Le Petit Traité du Plaisir, que j'ai commencé à jouer au plus proche des spectateurs, dans l'intimité des appartements. Depuis lors ce plaisir de la proximité ne m'a pas lâché. Les Silencieuses est mon second spectacle.

Spectacle : Les Silencieuses (récit d'un voyage)
Spectacle de théâtre qui raconte ma recherche de la poésie érotique des femmes à la Renaissance, et ma rencontre avec un nombre incalculable de textes d'époques diverses qui se sont efforcés de contraindre les femmes au silence.
Nicolas sera exceptionnellement accompagné par Solène et Marie-Pénélope. Elles improviseront une danse silencieuse sur les mots de Nicolas.

Nydia Solis Tzaquital



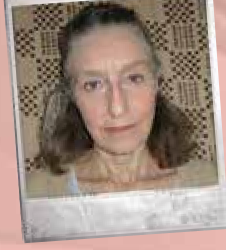
Rubriqueuse à Rêve de Femmes, vous la retrouvez dans les pages « Femmes de Boue ». Nydia, ancienne membre du collectif féminin de construction MUDGIRLS (Canada) eco constructrice à l'initiative du collectif FEMMES DE BOUE en France.

Atelier : Construction en terre
Le temps des rencontres, femmes, hommes sont invités à construire une petite structure (1mx1m50) en Terre et Bambou ou Bois.
Pour cet atelier il est nécessaire de s'inscrire à l'avance.



Création d'une cabane en Cob

Les intervenants



Paola Broggi

Samedi 6 juin
14h - 16h
Armofemmi

Rubriqueuse à Rêve de Femmes, elle vous interpelle dans « Réapproprions -nous le Savoir. » Italienne de naissance, j'enseigne la danse depuis 26 ans. J'ai créé en 2001 le concept Armofemmi, une pratique corporelle pour la connaissance de soi et un outil « au féminin » pour explorer les 4 archétypes du cycle menstruel.

Atelier : Danser le Temps Cyclique
Dans le cadre de Armofemmi, l'enracinement est à la fois moteur du mouvement et connexion à la Terre et à nos cycles de vie. Le jour, la Lune et les lunes, les saisons etc., symbolisent le temps cyclique naturel.

Philippe Baudot



Samedi 6 juin
9h30 - 11h30
Cercle d'hommes

Dimanche 7 juin
9h30 - 12h30
Le mandala de l'être (3h)

Psychopraticien transpersonnel, en travail avec Richard Moss depuis 15 ans et formé par l'Irett en psychothérapie et Respiration Holotropique. Je vis et travaille à Montélimar, où je reçois en individuel et couple, et où j'anime des ateliers Rêves, Danse Derviches et Cercle d'Hommes.

Ateliers : Cercle d'hommes, expérience et paroles entre hommes.
Hommes au présent, Présents pour les femmes.

Mandala de l'Être (de Richard Moss) (ouvert à tous)

Le Mandala de l'Être est une méthode élaborée par Richard Moss pour nous aider à ressentir, par le corps, où vont nos pensées quand nous nous éloignons de notre être profond ; dans des moments difficiles ou simplement quand nous nous limitons dans notre liberté de ressentir et de vivre. Présentation « théorique » & pratique par duo.



Sarah Arbona

Vendredi 5 juin
17h30 - 19h
Rituel pour honorer la terre

Astrologue humaniste, praticienne en massage bien-être, passionnée de développement personnel depuis des années, et de l'exploration de l'humain. Mon cheminement et mon expérience de vie m'amènent aujourd'hui à proposer des stages autour de la féminité.

Atelier : Un rituel en extérieur pour honorer la terre : ritualiser un instant, lui donner sa pleine saveur, sa pleine puissance, sa pleine conscience, sentir que chaque geste est un cadeau, chaque goutte de seconde est une chanson. La femme est très en lien à la terre. Se relier à la terre est se relier à notre terre intérieure de femme. Honorer la Terre par un rituel c'est la rendre précieuse, c'est la sentir vivante, c'est sentir qu'elle nous porte, nous supporte, nous soutient. Dans un geste d'amour, s'abandonner à la Terre... et sentir notre corps de femme qui raisonne si puissamment avec elle. Honorer la Terre, c'est rentrer en relation avec elle.

Séverine Lecacheur



Vendredi 5 juin
17h30 - 19h
Mandal'âme

Dimanche 7 juin
13h30 - 15h30
Référentiel naissance

Créative passionnée depuis mon enfance, Femme en chemin depuis plus de 20 ans, j'ai osé quitter un premier métier de mathématicienne en compagnies d'assurance, pour vivre mes rêves et mes aspirations profondes. Aujourd'hui je suis psycho-énergéticienne et animatrice de stages en Radiesthésie, Tarot, Référentiel de Naissance et Mandalas intuitifs.

Atelier : Mandal'âme aux couleurs de l'été, atelier créatif de mandala intuitif et inspiré pour mettre, en conscience, son âme au diapason de l'énergie de la saison.

Le Référentiel de Naissance® donne des clés pour ouvrir nos portes intérieures et faire évoluer notre conscience.
A l'origine, notre date de naissance ; après des calculs simples, une figure étoilée de 13 arcanes du Tarot de Marseille.
A utiliser comme un doux miroir de nous-même pour se rencontrer, se comprendre, se révéler, se développer, s'élever...
Aussi comme un GPS personnalisé pour s'orienter, s'incarner, se choisir, créer son meilleur futur !
A lors venez découvrir ce fabuleux outil, appréhender son mode d'emploi, dans l'atelier pratique « Quel est mon projet-sens ? »

Les intervenants



Sophie Guénin

J'aime le mouvement, la danse, la musique, la peinture, depuis toujours. J'ai appris le tai chi chuan et le Chinois à Taiwan, la kinésiologie aux USA et la psychothérapie en Suisse. Je suis également instructrice MBSR. Aujourd'hui je suis devenue thérapeute intuitive en individuel et en entreprise.

Atelier : Créativité intuitive. Entrer en contact avec son élan créateur, dans la joie et la simplicité. Propositions variées où nous allons créer avec nos corps, nos gestes, nos sons, nos mains… en intérieur et en extérieur, avec les êtres, les éléments, et les supports présents autour de nous.

Atelier :
Créativité intuitive
Vendredi 5 juin / 15h30 - 17h
Samedi 6 juin / 17h - 19h

Sophie Rousseau et Olivier Simonnet



Sophie : J'exerce comme coach – accompagnements individuels (certifiée par l'Académie du coaching) et formatrice en Communication NonViolente®, certifiée en CNVC. J'accompagne les personnes, les organisations et collectifs vers ce qui facilite le « bien vivre ensemble » : la communication relationnelle et la gouvernance partagée (sociocratie, holacratie) sont les deux approches que je privilégie.

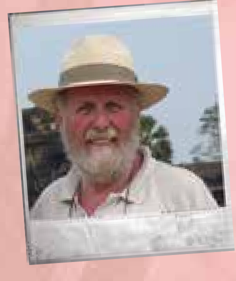
Atelier : Communication non violente dans le couple / Goûter à l'art de vivre qu'est la Communication Non Violente. Se sentir vivante, vivant dans le respect de ses besoins, à l'écoute de ses sentiments. Etre pleinement soi-même et actrice, acteur de sa vie de femme, d'homme, d'amoureux, d'amoureuse, de mère, de père.

Olivier : Fabriquant de percussions depuis plus de 20 ans. Anime des stages de développement personnel depuis 10 ans autour de la fabrication de tambours.

Céremonie d'Ouverture : atelier autour des tambours de cérémonie chamanique.

Dimanche 7 juin
9h30 - 11h30
Sophie Rousseau et Olivier SImonnet couple et CNV

Vendredi 5 juin
Olivier : Cérémonie d'ouverture avec Effea Aguiléra



Stéphane Deconinck

Atelier : Phytoépuration
Assainissement des eaux usées par filtres plantés ou phytoépuration.
Ce type d'assainissement écologique, agréé depuis peu, est une alternative aux systèmes conventionnels pouvant équiper les maisons individuelles ou les regroupements d'habitations. Une autre manière de prendre soin de la planète et de recycler nos déchets.


Samedi 6 juin
9h30 - 11h30
Phytoépuration

Valérie Vincent



Traductrice pour Rêve de Femmes, artiste autodidacte anachronique et contemporaine - entre autres choses, j'avance sur ce chemin inédit, riche et surprenant, au plus près de mes intuitions, rêves et visions.
Improvisations, révélations et synchronicités. Voix, mouvement, couleur, image, danse, écriture, musique…

Ateliers : Spinning Skirts
Je vous invite dans mon processus de création et dans «Spinning Skirts», cette nouvelle série d'autoportraits photographiés collectifs aux jupes qui tournent, commencée en octobre 2014. Pour trois petits tours ou plus !


Spinning Skirts

Les intervenants



Veronica Giulia Morosi

La Voie de Cercle de Femmes m'a donné l'élan de devenir Moon Mother initiée par Miranda Gray. Praticienne Aura Soma : aujourd'hui, je sème la graine de la sororité et aussi le projet d'une tente rouge à Grenoble.

Atelier : Les essences Aura Soma
Présentation, explications, découvertes des essences Aura Soma et petites consultations.


Samedi 6 juin
17h - 19h
Essences aura-soma

Véronique Pioch



Créatrice de la pratique « Danser Etre Dansé », danse thérapeute, formatrice à l'école de psychologie biodynamique évolutive. Véronique accompagne les êtres sur un chemin de conscience depuis une trentaine d'années dans une proposition toute singulière qui allie les espaces chamaniques, spirituels, créatifs et thérapeutiques.

Atelier : Danser et être dansé
Basée sur la présence et le mouvement, dans une invitation à retrouver sa reliance avec le vivant, la nature et les éléments, notre danse agit comme une médecine du corps et de l'âme. Pratique de l'attention consciente, elle appelle à se reconnecter à toutes les dimensions de son être. Danser avec ce qui nous traverse, se laisser emmener dans le pays magique du mouvement libre et alors… être dansé.

Samedi 6 juin
9h30 - 11h30
Danser et être dansé



Véronique Viala

Artiste sculpteur et art-thérapeute. Véronique sculpte la terre depuis plus de 30 ans. Son œuvre est un hymne à la Terre mère, la Grande Déesse, la Femme Sauvage, la Femme Sacrée. Depuis de nombreuses années elle partage ce qui a été son propre cheminement intérieur : Se libérer de ses schémas et ses croyances limitantes afin de retrouver le plein pouvoir de sa créativité, explorer et réunifier tous les aspects de son féminin afin de laisser émerger la Femme Sacrée en soi.

Atelier : La terre est une voie de transformation et d'éveil à sa féminité sacrée.
Expo : sculptures de Déesses.

Samedi 6 juin
14h - 16h
La terre,
éveil au féminin sacré

Yaël Catherinet



Poétesse, accompagnante du féminin en chemin, anime des cercles et stages un peu partout et propose ses textes.

Atelier : La femme guérisseuse en soi
Découvrir, ressentir, la femme guérisseuse en soi. Autrefois les femmes connaissaient le langage des plantes, fleurs, étoiles, pierres animaux... retrouvons nos savoirs ancestraux et nos savoirs de guérisseuses.... la magie des femmes !

Samedi 6 juin
9h30 - 11h30
La femme guérisseuse en soi



Yann Marty

Je fabrique des yourtes depuis une dizaine d'années, et y vis depuis la même durée (tant qu'à faire !), accompagne des cercles de paroles d'hommes, j'ai écrit le livre « Minimum Vital » en 2011 et réédité les livres de F. Gange en 2014.

Conférence : Féminin, masculin : de la préhistoire à nos jours
Concernant les déséquilibres féminin/masculin, nous ne pouvons comprendre la situation d'aujourd'hui qu'en identifiant, références à l'appui, de quoi elle est issue. Les sources sont : l'évolution des mythes dans le temps, l'archéologie, les faits historiques connus.

Vendredi 5 juin
17h30 - 19h
Conférence :
Féminin, masculin : de la préhistoire à nos jours

Les intervenants

...et aussi... quelques stands , des expos d'artistes, une vente aux enchères d'œuvres d'artistes, un projet de Vortail au féminin, (portail multimedia)... et une belle équipe de bénévoles pour accompagner les festivités !



Menus & tarifs des mets

Pendant ce week-end vous trouverez à la Danse des Papillons de quoi vous alimenter sainement, avec des douceurs et boissons préparées par l'association Rêv'Elles, des menus d'alimentation vivante et végétarienne préparés par Line (voir les menus ci-dessous.) Merci de **les réserver au préalable** à Line à cette adresse mail : **linelagorce@gmail.com**. Elle sera alors plus à même de préparer selon vos besoins, prévoir au plus juste et ainsi de prendre soin de Gaïa. Merci pour votre coopération.

Vendredi soir

« Le vert est à l'honneur »

Soupe chaude à l'avocat et au chanvre
Pousses de lentilles en salade
Tartare d'algue sur petits pains au chou et au sarrasin germé

Mousse fruitée au kiwi et chocolat cru aux graines de chanvre

Samedi midi

« Voyage à Rome »

Gaspacho
Spaghettis Bolognaise
Pizza
Salade verte

Tarte Limoncello

Dimanche midi

« Promenade à la Médina »

Velouté de courgette à la menthe
Couscous de Chou fleur
Houmous au Pois Chiche germé
Galettes Essène

Gâteau à l'Amande et à la fleur d'Oranger

Samedi soir

« Saveurs d'Asie »

Soupe Miso
Makis
Chou chinois en salade
Sobas Mer et Terre

Délice au Sésame

Tarifs :

16 € l'assiette
20 € le menu (assiette + dessert)

Boissons fraîches : Jus frais, Limonade de Sureau, Kéfir, cocktails,..
Boissons chaudes : Macachino, tchaï,...
Smoothies